

LIMA, MIÉRCOLES 1 DE ENERO DE 2025
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21253 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.74 Venta: S/3.77
CAMBIO DE EURO Compra: S/3.94 Venta: S/4.01
HOY GRATIS
13 JUEGOS para una Mente Ágil
Suplemento para divertirse en este primer día del año
S/ 1.20
FELIZ AÑO 2025
ojo
CRITICAN A DINA POR ENVIAR A CHILE
A COMISARIO INVESTIGADO POR CASO DE ASESINADA SHEYLA CÓNDOR
ESCÁNDALO EN LA POLICÍA
COMANDANTE RONAL NÚÑEZ DÍAZ DEBE RESPONDER ANTE LA FISCALÍA POR NO RECIBIR DENUNCIA DE MAMÁ DE LA VÍCTIMA
MANDATARIA TAMBIÉN AUTORIZÓ VIAJE A ESPAÑA DE RUTH LIGARDA CASTRO, SU "SOMBRA" Y TESTIGO CLAVE EN CASO "COFRE"
RUTH LIGARDA
RONAL NÚÑEZ DÍAZ
SHEYLA CÓNDOR
MINISTRO DEL INTERIOR SE LAVA LAS MANOS Y DICE NO TENER INJERENCIA EN DESIGNACIONES
Hinchas fueron a darle el último adiós en Matute
DESPIDEN AL "CHOLO" SOTIL
WANDA YA ESTÁ PRESA EN LIMA
"Bebecita del crimen" cumplirá 18 meses de prisión preventiva
POLÍTICA
POLICIAL
RECIBEN EL 2025 EN PLAYAS
Acamparon, pese a anuncio de oleaje anómalo
METROLIMA

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el año 2024, que acaba, ha sido bueno para usted, su familia y el Perú?

NO 60% SÍ 40%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree usted que el 2025 será mejor que el año pasado para la economía y la política en nuestro país?

LA CRUDA REALIDAD

FELIZ AÑO NUEVO 2025

Que la llegada del nuevo año sea el momento preciso para reflexionar sobre todo lo que nos dejó el 2024. Fue un año difícil, desde el punto de vista de la inseguridad. Las extorsiones ganaron terreno y los ataques por el cobro de cupos dejaron no solo daños materiales en buses y negocios, también cobraron varias vidas. La lucha contra esta lacra aún es una tarea pendiente para nuestras autoridades. Los feminicidios también se llevaron varias portadas de este diario en el 2024, junto con la negligencia de algunos malos policías que mostraron indiferencia ante el dolor de una madre por la desaparición de su hija que luego halló muerta. Lo más triste es que el Ministerio del Interior busca premiar a los malos agentes con designaciones en lugar de sancionarlos. Pero no todo fue negativo en el año que pasó, el deporte nuevamente nos dio una alegría con Stefano Peschiera, quien después de 32 años puso el nombre del Perú en el podio de los Juegos Olímpicos obteniendo medalla de bronce. Que este 2025 que empieza hoy traiga más alegrías. Feliz Año Nuevo a todos nuestros lectores.



FISCALIZACIÓN CITARÁ A TITULARES DEL PARLAMENTO

JALAN A SOTO Y SALHUANA POR RED DE PROSTITUCIÓN

El presidente de la Comisión de Fiscalización del Congreso, Juan Burgos, confirmó que se citará los apepistas Alejandro Soto y Eduardo Salhuana, extitular y titular del Congreso, respectivamente, para declarar sobre la presunta red de prostitución en el Parlamento. Denunció que al borrarse videos de instalaciones congresales, la Oficialía Mayor actuaría "en forma obstructiva" y anunció que, al no tener facultades de comisión investigadora, pedirá apoyo al Ministerio Público.

EX DEL "MALDITO CRIS" ESPERA SER ENVIADA A UN PENAL

Wanda del Valle pasó Año Nuevo recluida

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

La venezolana Wanda del Valle Bermúdez Viera "La Bebecita del Crimen" llegó ayer al Perú tras ser extraditada desde Colombia.

Su traslado respondió a las graves imputaciones en su contra, incluidos los delitos de sicariato y conspiración para asesinar al coronel PNP Víctor Revoredo, quien buscaba capturar a su entonces pareja, el abatido sicario llanero Christopher Fuentes González "Maldito Cris".

La joven de 27 años enfrenta una orden de prisión preventiva de 18 meses.

Las investigaciones señalan que la extraditada habría ofrecido 50 mil soles y otros beneficios a sicarios para eliminar a Revoredo.

En operación conjunta de la Interpol y la Policía Nacional de Colombia, Wanda Bermúdez fue capturada en Bogotá, en diciembre de 2023, tras permanecer seis meses en la clandestinidad.

OJO AL DATO

La joven se encontraba en una prisión de Bogotá desde diciembre de 2023, luego de ser capturada por la Policía colombiana.

AUDIENCIA. El Séptimo Juzgado de Investigación Preparatoria de San Juan de Lurigancho (SJL) realizó ayer la audiencia de control de identidad con la detenida.

La procesada tiene vínculos directos con el "Tren de Aragua", una de las organizaciones criminales más peligrosas de Sudamérica. Según las autoridades, ella era pieza clave en extorsiones, tráfico de drogas y planificación de asesinatos desde el Callao y San Juan de Lurigancho.

"La Bebecita del Crimen" pasó el Año Nuevo en la sede judicial de SJL a la espera de ser clasificada por el Inpe para recluirla en un penal mientras es investigada.



■ "La Bebecita del Crimen" llegó de madrugada al Perú.

FOTONOTICIA

SE REVIENTA "CUETES" POR SOLIDEZ DE LA ECONOMÍA

Un eufórico premier Gustavo Adrianzén destacó el "liderazgo regional" económico del Perú. Aseguró que a raíz del manejo responsable de política económica, la solidez de la economía peruana se tradujo el 2024 en el crecimiento de 3.2 % del PBI.

Fiscal José Domingo Pérez se lava las manos

■ "Se nos quiere atribuir toda la responsabilidad" del acuerdo con Odebrecht, dijo.

Ante las críticas a la Fiscalía por el acuerdo de colaboración eficaz que firmó con Odebrecht, el fiscal José Domingo Pérez indicó que "lo que ocurra desde el punto de vista arbitral" es responsabilidad de la Procuraduría. Dijo que la Fiscalía solo se encargó de que Odebrecht acepte su responsabilidad penal.

X TWITTER

SERGIO SANABRIA
Productor de RPP
@sergiosanabria4

"Gobierno envía a España a la escolta principal de Dina Boluarte, la suboficial PNP Ruth Ligarda Castro, conocida como 'La Sombra'. Lo escandaloso es que Ligarda es testigo clave en el caso 'Cofre', en donde la Fiscalía investiga la fuga de Vladimir Cerrón".

OJOS&OÍDOS

OFICIAL. El Gobierno declaró el 2025 como "Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana", frase que se consignará en los documentos oficiales. Se ordenó su traducción a las lenguas indígenas u originarias para su uso en donde predominen.

ASADO. Tras acusar a la prensa de "disfrutar de tirar la autoestima del país al suelo" por informar sobre la nula popularidad de Dina Boluarte, el ministro de Desarrollo Agrario y Riego, Ángel Manero, juró en RPP que el Tren de Aragua "ha desaparecido del Perú".

CORRUPTOS. El Poder Judicial volverá a evaluar el martes 7 de enero si ordena a Antauro Humala el cese de sus supuestas "amenazas" de muerte a un grupo de expresidentes de la República, al decir que los exmandatarios corruptos deberían ser ejecutados.

CAMBIAZO. A pedido de Dina Boluarte, la Fiscalía de la Nación reprogramó para el 13 de enero la declaración indagatoria de la presidenta por presunto abandono del cargo para arreglarse la nariz.



¡FELIZ AÑO NUEVO PARA TODOS!

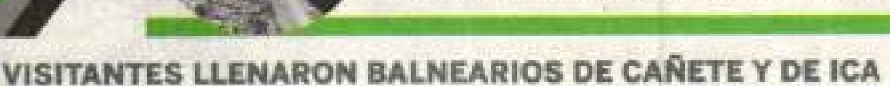
Gracias por la confianza depositada y por ser parte de las miles de historias que impulsan el desarrollo de nuestro país.

Grupo Gloria les desea un **año lleno de nuevas oportunidades, logros y éxitos.**

¡Feliz 2025!



PESCA DE ANCHOVETA. El Ministerio de la Producción (Produce) anunció el inicio de la temporada de pesca de anchoveta y anchoveta blanca en el sur del país. Terminará cuando se alcance el límite de pesca permitido o, como máximo, el 30 de junio de 2025.



VISITANTES LLENARON BALNEARIOS DE CAÑETE Y DE ICA

Recibieron Año Nuevo en playas

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Recibir el Año Nuevo en la playa es una tradición arraigada entre los peruanos y este 2025 no fue la excepción.

Familias y grupos de amigos se congregaron ayer en las playas no afectadas por los oleajes anómalos. Entre ellas, León Dormido, Cerro Azul (Cañete) y las paradisíacas playas de Paracas (Ica), fueron las más concurridas y escenario perfecto para recibir el 2025 con desbordante alegría y esperanza.

Desde temprano, los campistas llegaron cargados con carpas, sillas plegables, hieleras e infaltables parrillas.

En León Dormido, ubicada en Mala, sur de Lima, una de las favoritas por su cercanía y accesibilidad, el ambiente festivo se sintió desde las primeras horas del día.

Las familias armaron sus carpas mientras los niños jugaban en la arena.

Cerro Azul, con su emblemático muelle y su apacible oleaje, también recibió a cientos de visitantes.

La variedad de bebidas fue otro sello distintivo entre los playeros: desde cervezas hasta refrescantes chilcanos y cocteles tropicales.

En Paracas, los campistas aprovecharon la vista única de sus playas protegidas y sus aguas tranquilas.

FIESTA. La celebración no solo estuvo marcada por la comida y las bebidas, sino también por las risas y la contagiosa música.

En cada playa, grupos con guitarras y parlantes hicieron sonar desde huainos hasta reguetón, uniendo a desconocidos en bailes improvisados. Varios acompañados inclusive de sus mascotas.

Los asistentes no olvidaron sus rituales típicos para atraer la buena suerte en el nuevo año, como las lentejas y las uvas para los 12 deseos.

▪ Público llevó bebidas y comida, y hasta practicó rituales.

ojo al dato

El balneario de Paracas espera recibir a más de 60 mil turistas: 90 % de Lima, 6 % del extranjero y 4 % de otras regiones del país.

▪ Miles acudieron a los mercados de la capital.

PRODUCTOS SUBIERON DE PRECIO

Compraron uvas, flores y cotillón a última hora

A pocas horas del Año Nuevo, decenas de peruanos hicieron ayer compras de última hora. El Mercado de Flores de Acho, en el Rímac, lució lleno de clientes, quienes buscaban pompones, girasoles y rosas amarillas para adornar sus hogares. Los precios, por la alta demanda, subieron y los ramos llegaron a costar 10 soles. En Mesa Redonda, en el Cercado de Lima, también llegaron compradores a fin de buscar cotillón y piñatas para sus fiestas. En tanto, en los centros de abasto, la uva era la fruta más solicitada y su precio también se elevó a 7 soles el kilo.

Calidad de aire en niveles "insalubres"

▪ Senamhi culpa a pirotécnicos y quema de muñecos por la contaminación.

La calidad del aire en Lima llegó a un nivel "insalubre" por las celebraciones de Año Nuevo, principalmente en distritos del norte, debido a pirotécnicos y quema de muñecos, advirtió el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología (Senamhi).

AL GRANO



RICO CHOCOLATE PERUANO TRIUNFA EN EL EXTRANJERO

Los envíos de chocolates peruanos al extranjero, incluidos los orgánicos, convencionales y de taza, sumaron de enero a octubre de 2024 más de 55 millones 344 mil dólares con Estados Unidos como principal destino, reveló Adex.



HOY HABRÁ PICOS FUERTES DE OLEAJE ANÓMALO

Los oleajes anómalos volverán a un nivel moderado hoy, con picos fuertes, sobre todo en playas del sur chico, como Punta Hermosa, Punta Negra y Asia, entre otras, alertó la Marina de Guerra del Perú, tras pedir tomar precauciones.



PÚBLICO LLEGÓ AL TERMINAL DE YERBATEROS

El terminal de Yerbateros (San Luis) recibió ayer a pasajeros que viajaron a última hora para recibir el Año Nuevo en el interior del país. Ante la baja demanda, el precio de los pasajes se mantuvo normal.



PRIMER DÍA DEL AÑO

CIELO NUBLADO CON CALORCITO

Con cielo nublado, lluvias dispersas de corta duración y vientos persistentes empieza Lima Metropolitana el Año Nuevo, según el Servicio Nacional de Meteorología e Hidrografía del Perú (Senamhi). En el primer día del 2025, hoy, la temperatura será alta y llegará a 28 °C en la tarde, sobre todo en distritos alejados al mar como La Molina y Santa Anita, y del norte como Carabayllo. En algunas regiones se esperan lluvias intensas, señaló el Senamhi.



RECHAZO A GESTIÓN EDIL

ANUNCIAN MARCHA CONTRA "PORKY"

Al señalar que la gestión de Rafael López Aliaga es la peor de los últimos 25 años, empresarios de Mesa Redonda, el triángulo comercial Grau y Conaco (Centro de Lima) anuncian en este mes una marcha para pedir su destitución.



PIURA


▪ Mal estado de las pistas hizo que se formen aniegos.

PRECIPITACIONES SE REGISTRARON TODA LA MADRUGADA

Lluvias dejaron las calles como piscinas

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Una ligera lluvia que se inició en horas de la madrugada y que duró hasta la mañana de ayer martes, convirtió varias calles de la ciudad de Piura en verdaderas piscinas, debido al mal estado de las pistas.

ANIEGOS. Las calles del centro de Piura, las cuales están en pésimo estado, parecían piscinas e inclusive el Nacimiento de Jesús instalado en el exterior de la Municipalidad de Piura estaba rodeado de agua producto de la lluvia, los cables de las luces del árbol y otros adornos navideños "nadaban", hecho que causó preocupación en la población por un posible corto circuito. Las calles aledañas al centro de Piura también estuvieron llenas de agua, lo que dificultó el normal tránsito de los conductores, quienes tuvieron que realizar malabares para no caer en los huecos.

Lo mismos sucedió en diversos asentamientos humanos de Castilla y Veintiséis de Octubre. En el distrito de Catacaos, la lluvia inundó el mercado de la Villa Heroica.

Personal de la municipalidad de Piura realizó trabajos de limpieza y mantenimiento en la compuerta ubicada en la intersección de la calle Ica con el malecón Eguiguren.

ojo al dato

El Senamhi informó que se esperan precipitaciones de moderada a fuerte intensidad en la sierra de Piura desde hoy hasta el viernes.

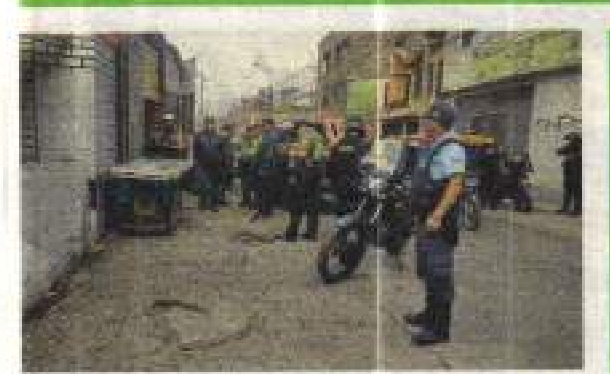
LA LIBERTAD

LO MATAN EN VÍSPERA DE AÑO NUEVO

OTUZCO. Un nuevo asesinato se registró en el distrito de Salpo, en la provincia de Otuzco. La víctima fue un hombre de 38 años a quien acribillaron de cinco balazos. El crimen ocurrió pasada la medianoche del martes cuando Cristian Areles Vega participaba de una fiesta en el caserío de Cogón.



VA 18 AÑOS PRESO POR ASALTO A BARBERÍA. A más de 18 años de prisión fue sentenciado Diego Molina Campos, "Dieguito", cabecilla de "Los Gatilleros de La Perla", por el asalto a mano armada a una barbería en Carabayllo, donde robaron celulares de alta gama a trabajadores y clientes. Sus cómplices David Fuentes Alva, "Colorado", y Pedro Molina Chumacero, "Chino", recibieron 14 años.



■ Más de 20 disparos ejecutaron los pistoleros.

ERA EXTORSIONADO

Matan a dueño de car wash delante de su hijo

De más de 20 balazos, dos sicarios asesinaron al dueño de un negocio de lavado de vehículos e hirieron a su hijo de 15 años, pues se habría negado a pagar cupo a extorsionadores, en Huaycán, Ate Vitarte.

Los pistoleros llegaron en un moto lineal y acribillaron a Héctor Glicerio Huamán Cueto (38) cuando lavaba una camioneta dentro del car wash El Point de HR, en la Asociación El Manantial, zona de Las Praderas de Pariachi.

En el feroz ataque, el hijo del occiso fue herido en el muslo izquierdo.

Familiares dijeron que el propietario del negocio que funciona desde hace tres meses era extorsionado.



■ Hijo de la víctima resultó herido de bala.

DINA TAMBIÉN ENVÍA A SU ESCOLTA, TESTIGO EN EL "COFRE", A ESPAÑA

Comisario investigado por caso Sheyla se va a Chile

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

A pesar de que tiene una investigación fiscal en curso por los delitos de omisión de actos funcionales y encubrimiento personal en el caso del asesinato de Sheyla Cóndor, el comandante PNP Ronal Núñez Díaz viajará a Chile para asumir el cargo de Agregado Policial Adjunto de la Embajada del Perú en el país vecino.

El visto bueno para su salida de territorio peruano lo dio el Ministerio del Interior (Mininter) al publicar en el diario El Peruano la resolución que lo oficializa en este puesto a partir de hoy, por un periodo de dos años. Este dispositivo legal lleva la firma de la presidenta Dina Boluarte, el titular del Mininter, Juan José Santiváñez, y su colega de Relaciones Exteriores, Elmer Shialer.

Aaron Alemán, abogado de los familiares de Sheyla Cóndor, quienes acusaron a Núñez de no recibir la denuncia de desaparición de la joven y alertar al homicida Darwin Condori, señaló que su salida del país entramparía las investigaciones.

"Todavía están pendientes diligencias en las que debe estar él presente, como la visualización de las cámaras de seguridad de la comisaría de Santa Luzmila (donde era comisario) (...). Ahora se le está premiando y beneficiando indebidamente con el traslado a otro país cuando no tiene, desde nuestro punto de vista, los méritos para ese cargo", anotó a **OJO**.

SHEYLA CONDOR

■ Alertan que viaje del comandante Ronal Núñez alteraría las investigaciones en el caso Sheyla Cóndor.

ojo al dato

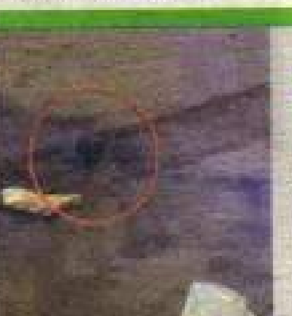
El ministro del Interior se lavó las manos y dijo que no tiene injerencia en designaciones de cargos a efectivos policiales.

■ RUTH LIGARDA "SOMBRA" DE DINA BOLUARTE

ESCÁNDALO. Esta no es la única designación del gobierno de Dina Boluarte que ha sido cuestionada. El Mininter también avaló que la escolta de la mandataria, Ruth Ligarda Castro, sea enviada a España como Personal Auxiliar de Agregaduría Policial de la Embajada de Perú, pese a que es testigo clave en el caso "El Cofre", que investiga la Fiscalía.

"Personal con procesos administrativos policiales en curso no pueden participar en este proceso, menos ser designados, elegidos para eso", aclaró Carlos Tuse, exdirector de investigaciones de la Inspectoría General de la PNP, en Panamericana.

En tanto, el exdirector de la Policía, Eduardo Pérez Rocha, criticó al gobierno de Boluarte por hacer estas designaciones como "favores políticos". "Esto debería ser observado por el Congreso porque es un escándalo", señaló a este diario.



POLICÍA SOSPECHA DE EXTORSIONADORES

DEJAN POR SEGUNDA VEZ UNA GRANADA FRENTE A NOTARÍA

Una granada de guerra tipo piña fue dejada frente a una notaría cerca del Mall del Sur, en San Juan de Miraflores, a poco más de un mes de haber dejado un similar artefacto explosivo.

Efectivos de la Unidad de Desactivación de Explosivos (UDEX) neutralizaron la bomba con una detonación controlada. La Policía sospecha que extorsionadores dejaron la granada como un acto intimidatorio. El 26 de noviembre, dejaron otra en el frontis de la misma notaría, en la avenida Los Lirios, a pocos metros de una zona rosa.

FUERON ASESINADOS DURANTE EL 2024

Matan a 122 periodistas

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

El 2024 fue uno de los años "más mortíferos" para el gremio de la prensa: 122 periodistas y trabajadores de medios de comunicación fueron asesinados ese año, principalmente por los bombardeos de Israel contra la Franja de Gaza, Cisjordania, Líbano y Siria, en Oriente Medio.

La Federación Internacional de Periodistas (FIP) confirmó la cifra letal.

El 10 de diciembre, la FIP publicó una lista de 104 periodistas asesinados en el ejercicio de la profesión: 64 profesionales de medios de comunicación palestinos, 6 libaneses y 1 sirio.

ojo al dato

En América, donde gobiernos atacan a la prensa, la FIP contabilizó nueve muertes: 5 mexicanos, 2 colombianos y 2 haitianos.



Desde el inicio del conflicto en Gaza en 2023, el número de periodistas palestinos asesinados ha aumentado a 147, lo que convierte a este país "en uno de los más peligrosos en la historia del periodismo moderno", señaló la FIP.

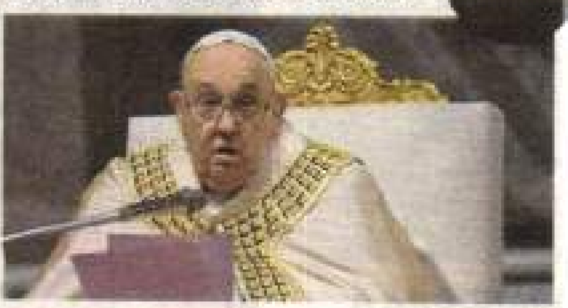
El secretario general de la FIP, Anthony Bellanger, instó a los países de la Organización de Naciones Unidas (ONU) a "tomar medidas para garantizar la adopción de una Convención vinculante sobre la seguridad de los periodistas".

PRESOS. A la fecha, la FIP contabiliza 516 periodistas en prisión, más que el 2023 (427) y 2022 (375).

Con 135 periodistas encarcelados, China sigue siendo la mayor prisión del mundo para profesionales de los medios de comunicación, por delante de Israel (59 periodistas palestinos) y Myanmar (44).

PAPA SE ESPERANZA EN FRATERNIDAD MUNDIAL

EL VATICANO



CIUDAD DEL VATICANO. El papa Francisco apeló a la fraternidad como base de esperanza del mundo ante el Año Nuevo. "La esperanza de un mundo fraterno no es una ideología, no es un sistema económico, no es el progreso tecnológico", sino que se trata del "hijo encarnado, enviado por el Padre para que todos podamos convertirnos en lo que somos: hijos del Padre que está en los cielos, y por lo tanto, hermanos y hermanas entre nosotros", indicó.



PIRATAS CHINOS ROBAN DATOS DEL BCR GRINGO. El Departamento del Tesoro de Estados Unidos -con funciones similares a las del BCR, SBS y Sunat del Perú- fue víctima de un operativo de piratería informática patrocinado por China que accedió en las últimas semanas a sus sistemas para robar documentos.

ESTADOS UNIDOS



ABANDONA A BEBÉ EN BOLSA DE BASURA

➡ Una persona bien cubierta por el frío, que no se aprecia si es hombre o mujer, abandonó a una bebé recién nacida dentro de una bolsa de supermercado tirada en la avenida Polite, en el distrito de El Bronx. La niña fue llevada al Hospital Jacobi de El Bronx y se halla "en buen estado de salud".

REINO UNIDO



SE FRACTURA LA MANDÍBULA CON UN CARAMELITO

➡ Javeria Wasim, de 19 años, lleva un mes y medio con dieta líquida (batidos de proteínas y sopas) por sufrir dos fracturas en su mandíbula tras intentar partir con sus dientes frontales un caramelo reconocido por el nombre de "jawbreakers", que en castellano significa "rompe mandíbulas".

FOTOLOCA



AUSTRALIA

CON 9 TONELADAS DE FUEGOS ARTIFICIALES RECIBEN EL AÑO

➡ Aunque el primer país del mundo en recibir el nuevo año fue Kiribati, en Oceanía, lo más espectacular se observó poco después cerca, en Sídney, Australia, donde durante 12 minutos se iluminó el cielo. La "Capital mundial del Año Nuevo" encendió nueve toneladas de fuegos artificiales desde los emblemáticos Ópera y puente del Puerto de Sídney, ante más de un millón de personas, incluida la estrella del pop británico Robbie Williams, quien cantó junto a la multitud.

COREA DEL NORTE



KIM JON-UN IMPULSA COMPLEJO TURÍSTICO "CAPITALISTA"

➡ Corea del Norte avanza en la construcción de un impresionante complejo turístico, en la ciudad portuaria de Wonsan, para atraer turistas de todo el mundo en lo que se ve como una concesión al "capitalismo" en busca de divisas. Junto a su hija Ju Ae, el líder norcoreano, Kim Jong-Un, supervisó los avances en la construcción del resort frente al mar, que calificó de "un primer gran paso" hacia una apertura a gran escala del país al mundo.

COREA DEL SUR



ORDENAN DETENCIÓN DE PRESIDENTE

➡ Un tribunal de Seúl aprobó la solicitud de un equipo conjunto de investigación para detener al presidente surcoreano, Yoon Suk-yeol, por imponer la ley marcial en un amago de golpe.



ESCOCIA



HOMBRES CON REGALOS TRAEN BUENA SUERTE

➡ A pesar del frío, en Edimburgo, capital de Escocia, se cumplió ayer la tradición del first-footing, que consiste en que la primera persona que cruce el umbral de una casa después de la medianoche llegue con regalos como carbón, whisky o panes para desear suerte y prosperidad en el nuevo año. Lo ideal es que sea un hombre alto y de cabello negro, aunque lo importante es alguien amable.

¿SABÍAS QUE...

JIMMY CARTER ES EL ÚNICO PRESIDENTE QUE NO NOMBRÓ A JUECES?

JIMMY CARTER ES EL ÚNICO PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS QUE NO HIZO NINGÚN NOMBRAMIENTO DE JUECES EN LA CORTE SUPREMA.

MENTE ÁGIL

¡A pensar y a divertirse en familia!

Nro 244

SOPITA AÑO NUEVO

Una sopa contundente, las palabras pueden estar escritas en diversas direcciones.

N	E	L	E	U	S	E	U	Q	O	L	R	O	P	A	S	A	C	A	L
L	O	S	A	M	I	G	O	S	Y	L	A	F	A	M	I	L	I	A	O
E	D	S	E	V	A	R	T	A	A	L	R	A	S	E	R	P	X	E	S
Y	E	D	A	D	I	C	I	L	E	F	Y	R	O	M	A	E	S	N	I
S	A	T	I	N	O	B	Y	U	M	S	E	S	A	R	F	P	E	T	N
O	N	T	O	E	N	T	O	D	O	E	L	M	U	N	D	O	L	N	T
T	O	H	I	S	T	O	R	I	C	O	D	N	D	F	V	Y	A	O	E
N	C	I	I	N	U	S	S	E	L	A	O	N	C	E	S	R	I	S	G
E	N	S	I	O	R	B	M	O	S	I	O	R	U	E	N	A	C	N	R
I	O	T	I	B	A	T	R	P	C	I	A	N	L	L	L	D	I	O	A
M	I	O	O	O	I	E	O	A	S	F	O	A	A	E	R	N	F	I	N
I	X	N	N	N	T	R	R	A	I	Ñ	I	M	S	A	R	O	I	S	T
T	E	U	T	S	T	B	C	F	A	F	O	O	L	G	I	L	T	U	E
N	L	O	I	E	E	O	A	L	I	R	D	I	C	O	N	A	R	L	S
E	F	D	R	L	A	E	E	T	C	N	I	C	I	T	N	I	A	I	D
S	E	E	E	N	R	D	R	T	N	A	T	R	O	P	M	I	S	A	E
S	R	C	O	M	P	A	R	T	I	D	A	S	E	N	T	R	E	L	A
O	A	S	S	O	G	E	U	F	S	O	L	A	D	I	M	O	C	A	L
L	L	A	I	R	A	N	E	L	I	M	N	O	I	C	I	D	A	R	T

LA CELEBRACIÓN
DEL AÑO NUEVO
TRADICIÓN MILENARIA
EN TODO EL MUNDO
LA COMIDA LOS FUEGOS
ARTIFICIALES
LA REFLEXIÓN
LOS AMIGOS Y LA FAMILIA

LOS SENTIMIENTOS Y
LA ILUSIÓN SON
COMPARTIDAS ENTRE
LOS INTEGRANTES DE
LA CASA POR LO QUE SUELEN
EXPRESARLA A TRAVÉS DE
FRASES MUY BONITAS
DE AMOR Y FELICIDAD

2025

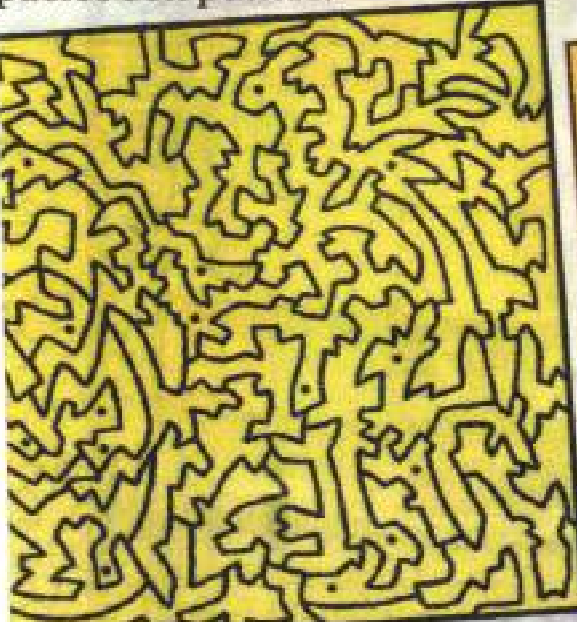
¡Feliz Año Nuevo!

Mente Ágil por Mario Arrasco Lazo

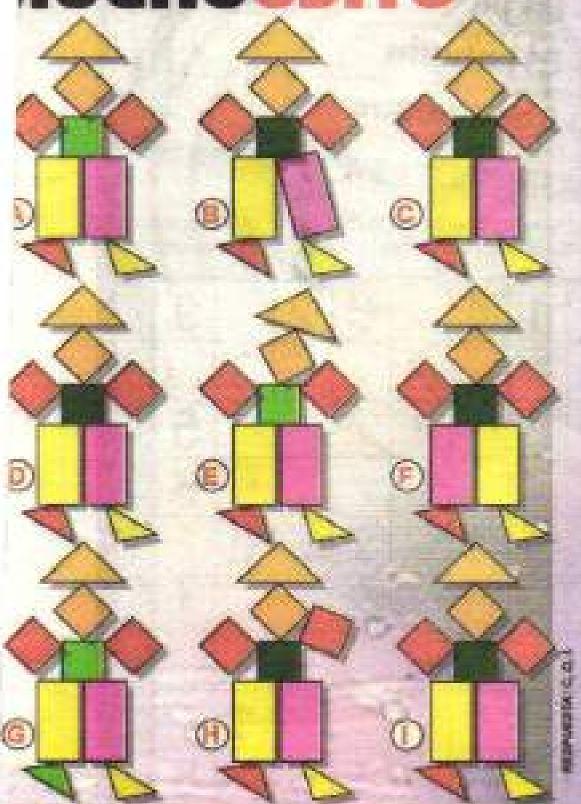

RELAX
Observe y deduzca. ¿Cuál es el número que falta según esta secuencia?
5
4
6
9
3
?
2
25
PONTEPILAS
En menos de un minuto, encuentre los dos grupos de letras que formen la palabra
PERSISTENTE
1.- PERSISTENTT
2.- TENTENSISPE
3.- SISTETENPER
4.- TENTEPEESIS
5.- SISTERTEPER
6.- TENSISTEPER
7.- TENSISTTPER
ALTOQUE
¿Cuántos cuadrados hay en la siguiente figura?
SOI
...los es
OJODELINCE
Las piezas se encuentran repetidas varias veces en el rectángulo. Descubra cuántas veces está repetida cada pieza.
LABERINTO
ENTRADA
SALIDA
Halle entre estas figuras tres exactamente iguales.

MBREAR

pacios con puntos.



MUCHO OJITO





SOPA DE LETRAS

SYMAA

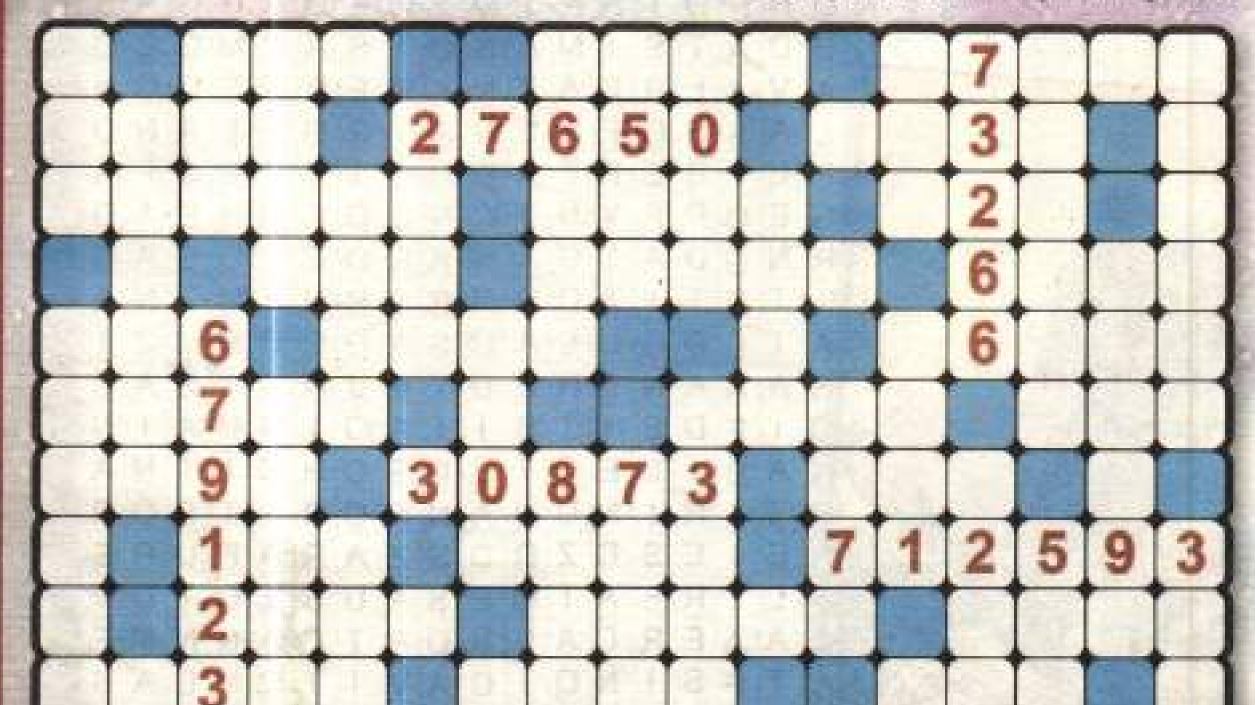
Estas palabras influyen positivamente en nuestra mente y emociones

- Amor
- Esperanza
- Gratitud
- Paz
- Felicidad
- Exito
- Confianza
- Optimismo
- Generosidad
- Agradecimiento
- Fortaleza
- Resiliencia
- Motivación
- Alegría
- Empatía
- Inspiración
- Pasión
- Serenidad
- Honestidad
- Valentía
- Perseverancia
- Bondad
- Paciencia
- Entusiasmo
- Tolerancia
- Solidaridad
- Admiración
- Libertad
- Amistad
- Compasión

2021.artekids@gmail.com

CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.



3 CIFRAS
104 - 123 - 128
156 - 184 - 302
419 - 508
611 - 824
928 - 946
994 - 999

4 CIFRAS
1354 - 2049 - 2255
2491 - 2710 - 2742
2973 - 3288 - 3826
3891 - 4272 - 5407
6253 - 6395 - 6455
6828 - 7005 - 7010
7202 - 8292 - 8443
8541 - 9060 - 9936

5 CIFRAS
10309 - 21730
27650 - 30873
35870 - 36754
36883 - 63205
73266 - 81925
90003 - 97155

6 CIFRAS
136997 - 168478
338413 - 526544
552391 - 679123
712593 - 926711

RELÁJATE

Rellene los espacios vacíos de manera que todas las columnas, filas y diagonales sumen 20.

4	6	3	7
7			4
6			3
3	7	4	6

MEMORIA

El dermatólogo es el médico especialista en:

1.- El hígado
2.- La piel
3.- El cabello
4.- Los huesos

RESPUESTA: EL NÚMERO 2

OJOGRAMA ANTERIOR



SUDOKU

Complete los casilleros de manera que en cada cuadrado queden los números del 1 al 9, al igual que en cada línea horizontal y vertical, sin cruzarse.

Nº 375

	8	3		2			7	6
7		4	6		5	2		9
5	6			8		1	4	
	5		3		4		9	
3		1		7		4		2
	7			9			3	
8	2			1		6	5	
1		5	8		6	9		7
	4	7		5			1	8

Nº 376

5		1	4		6	2		9
	7			2			3	
4				1				5
3				9				6
	2	9	1		7	5	8	
7			3		2			1
1				5		9		
	8			7			1	
2		7	9		1	6		8

UNA MULTITUD SE DESPIDIÓ DE HUGO SOTIL CUYO VELORIO SE REALIZÓ EN EL ESTADIO DE ALIANZA LIMA

ADIÓS AL "CHOLO"

Ex delantero será enterrado hoy en Huachipa

De pronto, Matute se llenó de camisetas de la selección peruana, del Deportivo Municipal y el histórico FC Barcelona. Esas elásticas unidas a la blanquiazul dieron el color y la despedida al querido Hugo Sotil cuyos restos fueron velados en la sala de prensa del equipo victoriano. Familiares del querido "Cholo", ex jugadores como Héctor Chumpitaz, Lucho La Fuente y otros más, así como centenares de hinchas que formaron largas colas alrededor de Matute fueron parte de un último día del 2024 con mucho dolor para el fútbol peruano.

No faltaron las lágrimas, los aficionados que se arrodillaron y otros que aplaudieron al momento de ingresar al recinto. En el extranjero los homenajes también se dieron y el conocido diario español La Vanguardia de Barcelona le rindió homenaje a página entera a Sotil. "Barcelona y Sotil, un amor a primera vista", tituló. Por su parte, el club "culé" colocó un obituario. En el estadio de Alianza también hubo espacio para recordar el sacrificio del "Cholo" para jugar en la selección la final de la Copa América 1975 y se vendían banderolas con la frase que refleja lo que fue el jugador para los peruanos: "Me escapé de Barcelona para jugar por el Perú".

El féretro estuvo cubierto por dos banderas: la del cuadro victoriano y del equipo catalán, y alrededor del mismo varios arreglos florales. Hoy al mediodía la comitiva fúnebre partirá desde Matute hasta el cementerio "Campo Fe" de Huachipa acompañada de familiares y aficionados a quienes aún se les hace difícil entender que el querido "Cholo" ha partido a la eternidad.

De otro lado, a nivel futbolístico, en Alianza Lima el delantero Hernán Barcos superó su lesión y volverá a entrenar a la par de sus compañeros, mientras se espera en breve el arribo del lateral Miguel Trauco.

REGIÓN POLICIAL LIMA

ANALIZAMOS LO MÁS DESTACADO DE NUESTRO TORNEO

Lo mejor de la Liga 1 2024



▪ Los cremas tendrán ahora la misión del tricampeonato para la nueva temporada.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El 2024 nos permitió disfrutar de una Liga 1 apasionante, pero sin estar alejada de los problemas económicos o broncas como las del Melgar-Universitario. El torneo no necesitó de playoffs para decidirse y se terminó pintando de crema. Pero, además tuvimos un goleador espectacular, promesas y demás que nos harán recordar con sonrisa el año que ya se fue.

ojo al dato

Alianza Lima anunció la salida de los delanteros Cecilio Waterman y Franco Zanelatto, así como la del volante Catriel Cabellos.

LA JOYA CELESTE ES EL FUTURO

MAXLOREN CASTRO LA REVELACIÓN

Debutante en primera división con apenas 16 años, Maxloren Castro fue la grata aparición que Sporting Cristal mostró en la Liga 1. El joven extremo terminó sumando 22 encuentros en la temporada en los que marcó dos goles y dio cuatro asistencias. Desde el extranjero lo observan y Cristal pediría más de un millón de euros por el pase del también seleccionado nacional.



TÉCNICO CREMA FUE EL MEJOR

EL MANEJO DE FABIÁN BUSTOS

Cuando Jorge Fossati dejó Universitario en diciembre del 2023 los hinchas cremas temieron lo peor, pero entonces la "U" apostó por Fabián Bustos. El ex entrenador del Barcelona de Ecuador no solo mantuvo el sistema 3-5-2, sino además le inyectó su toque con mayor presión y aporte desde los volantes centrales. A fines del año pasado lo sondeó Belgrano de Córdoba, pero el DT seguirá con la merengue.





LOS CREMAS LA ROMPIERON

UNA "U" BICAMPEONA E IMBATIBLE

Hablar del centenario crema es decir que fue "misión cumplida". Universitario tenía una mochila pesada, pero no solo la supo cargar, sino además no necesitó de semifinales o playoffs como en el 2023, ya que se consagró campeón tras ganar el Apertura y el Clausura y ser además el único invicto como local en el certamen. El apoyo de su gran hinchada fue otro "plus" y el despegue de jugadores como Martín Pérez Guedes ayudó y mucho.



UN VERDADERO REFUERZO

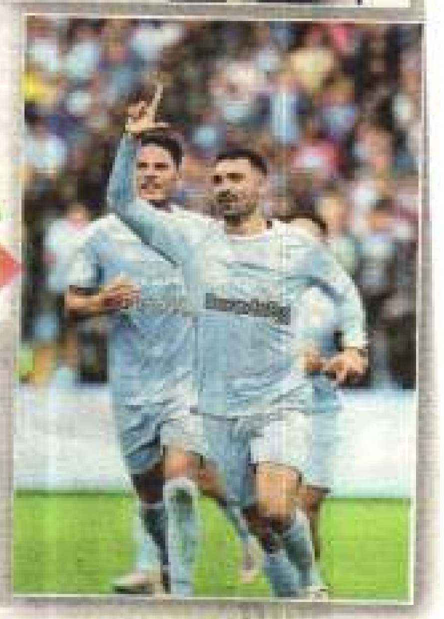
GONZÁLEZ Y LA PINTA DE UN CRACK

Fichado con ciertas interrogantes a inicios de año pasado desde Deportivo Maipú, Santiago González se quedó con el título a mejor jugador de la Liga 1. Sus 14 goles y 23 asistencias lo pusieron en lo más alto, siendo además uno de los mejores extremos que ha llegado al Perú en años. El jugador ya tiene ofertas para irse, pero en La Florida están listos para retenerlo a toda costa.

CASI ALCANZA EL RÉCORD DE HERRERA

CAUTERUCCIO FUE EL "ROMPE REDES"

La búsqueda del centro delantero ideal siempre es un tema a inicios de año, pero Sporting Cristal acertó con el fichaje de Martín Cauteruccio quien hace poco renovó su vínculo. El argentino cerró la temporada con 39 goles, de los cuales 35 los hizo en la Liga 1 y los restantes en la Libertadores. Cauteruccio pudo elevar incluso estos números, pero un tema médico lo sacó 42 días de los campos.





ASTRO PORTUGUÉS NO RENOVARÍA SU CONTRATO

Cristiano se iría de Al-Nassr

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La aventura de Cristiano Ronaldo en Al-Nassr estaría en la cuenta regresiva para su final y esto motivaría a que el astro ya empiece a tener en la mira a su próximo club. Medios en Arabia Saudita, Portugal y España apuntan a que "CR7" y su actual equipo no han tenido reuniones para extender el vínculo que vence en junio y este se debería principalmente a que Cristiano no ve el suficiente potencial en el plantel para pelear el título local o mucho menos la Champions de Asia.

El crack pidió refuerzos varias veces y en todo momento no encontró el respaldo de la directiva por lo que ahora empezó a mirar otros destinos. Desde hoy, debido a reglamentación FIFA, "CR7" es libre de empezar a negociar con otro club y algunos rumores señalan al Al-Hilal como su posible nueva escuadra. Este equipo es el más fuerte de Arabia Saudita, ha vencido en numerosas veces al Al-Nassr y se desprendería de Neymar, con lo que tendría dinero suficiente para el costoso salario del portugués. Además, a Cristiano lo seduce jugar el Mundial de Clubes en Estados Unidos a mitad del 2025 y Al-Hilal será parte de ese torneo.

De otro lado, a través de su cuenta de Instagram, Cristiano compartió un par de fotografías junto a su mamá y le dedicó un saludo por su onomástico número 70: "¡Feliz cumpleaños, madre! Gracias por inspirarme todos los días y por tu apoyo incondicional. ¡Te quiero!", escribió "CR7" generando miles de "likes".

ojo al dato

El Liverpool rechazó negociar con el Real Madrid por el marcador derecho Alexander-Arnold pese a la oferta de 15 millones de euros que lanzó.

24
MIL DÓLARES
Deberá para el piloto argentino Franco Colapinto por la superlicencia de F1 en 2025.



BOCA LO QUIERE

SERGIO RAMOS PIDE MILLONADA

El multicampeón con España y Real Madrid, Sergio Ramos es uno de los jugadores libres más deseados por los clubes, pero el salario que pide ha ahuyentado a varios. Según medios, Boca Juniors le hizo una primera oferta que iguala los tres millones de dólares al año que cobra Edinson Cavani, pero el defensa español pide el doble para firmar. Una de las principales dudas que pasa por la mente del jugador ibérico es sobre su familia, esposa e hijos, y el adaptarse a la vida en Argentina.

OJO | LIMA
MIÉRCOLES 1/01/2025
ojo

¡Feliz Año, Perú!

Amy Gutiérrez

Cantante afirma que este año concretará proyectos internacionales.

Vernis Hernández

Cubana espera tener mucho trabajo en este nuevo año.

Rocío Miranda

Conductora recibió el año trabajando y desea prosperidad a todos.

Handa

Asegura que este 2025 será su gran año en la música urbana y la cumbia.

You Salsa

Presentan nuevo formato musical y sueñan con el Grammy Latino.

Tigresa del Oriente

Popular cantante envía su vibra positiva a todos los lectores de OJO.

Giuliana y Maryto

Parejita no ha descartado poder ser padres en este 2025.

Ruby Palomino

Desea que en este 2025 haya mucha paz y trabajo en el país.



¿QUÉ AUTO ELEGIR SEGÚN SU ESTILO DE VIDA?

Al elegir un auto es clave que se ajuste a las necesidades y estilo de vida de cada persona. Marco Kohatsu, de General Motors Perú, señala que los autos actuales reflejan las prioridades y valores de los conductores, adaptándose a estilos como el familiar, aventurero o emprendedor.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

CONSEJOS PARA QUIENES PLANEAN SALIR DE LA CIUDAD

Aliste su auto para viajes largos

El verano es una de las épocas más esperadas, donde muchos peruanos aprovechan las vacaciones para escapar de la rutina y disfrutar en familia. En esta temporada, el auto es el medio de transporte preferido, ya que es más rápido y cómodo, según la I Encuesta de Movilidad de Northgate Renting Flexible. Luis Valdivia, jefe de Servicios en Mitsui Automotriz, compartió cuatro recomendaciones clave para quienes planean viajar largos trayectos en auto este nuevo año.

INSPECCIÓN PREVIA. Es recomendable llevar el auto a un concesionario autorizado para una revisión antes del viaje. Técnicos especializados harán una inspección completa, asegurándose de que todo esté en perfecto estado y listo para el recorrido largo, garantizando seguridad y confort durante el trayecto.

NEUMÁTICOS EN BUEN ESTADO. Asegúrese que los neumáticos tengan suficiente profundidad en la banda de rodadura y estén correctamente balanceados ayuda a prevenir vibraciones y mejora la adherencia en carreteras, especialmente en condiciones difíciles.

LUCES Y FRENOS. Verifique que todas las luces del vehículo estén funcionando correctamente, tanto delanteras como traseras. Además, se debe revisar el sistema de frenos y asegurarse de que la batería esté en buen estado para un arranque sin contratiempos.

LIMPIAPARABRISAS. Revise que los limpiaparabrisas estén en buen estado y con plumillas en óptimas condiciones para garantizar la visibilidad. Un buen funcionamiento es esencial, especialmente si el clima cambia durante el viaje.

AUTO IDEAL. Para el especialista de Mitsui Automotriz, elegir el auto adecuado para viajes largos depende del número de ocupantes. Esto permitirá decidir si optar por una camioneta o un auto, según el espacio necesario.

INFÓRMATE MÁS EN: WWW.OJO.PE

OJO AL DATO

"Es clave revisar fugas de agua o aceite para detectar pérdidas de 'fluidos'", añadió Luis Valdivia, jefe de Servicios en Mitsui Automotriz.



AL GRANO

LUGARES MÁS VISITADOS POR FIN DE AÑO

Los 10 destinos más visitados por los usuarios de DiDi fueron: Aeropuerto Jorge Chávez, Parque Kennedy, Barranco, Circuito Mágico de las Aguas, Museo Larco, Aeropuerto Velasco Astete, Malecón de Miraflores, Huaca Pucllana, Estación Desamparados y Sacsayhuamán.

MANTENIMIENTO DE LA BICICLETA EN VERANO

Mantener la bicicleta en verano es clave para su rendimiento. Deben limpiar la cadena, revisar los frenos y neumáticos, ajustar los cambios, lubricar las partes móviles y guardarla en un lugar sombreado.

¿QUÉ ES EL DETAILING DE AUTOS Y POR QUÉ SE HA CONVERTIDO EN TENDENCIA?



El cuidado automotriz ha evolucionado hacia el "detailing", un arte que realza la belleza y valor de los vehículos. En 2014, Garage Cosmética, pionera en el Perú, profesionalizó este sector con servicios como lavado premium, corrección de laca y protección cerámica, buscando estandarizar procesos de alta calidad y educar sobre el cuidado de los autos.

RUTAS CERCA DE LIMA QUE DEBERÍA VISITAR ESTA TEMPORADA



Para una escapada cerca de Lima, los expertos de Jetour comparten 4 rutas cerca de Lima: Huarmey, con sus playas y deliciosa gastronomía marina; Churín, famoso por sus aguas termales; el Castillo de Chancay, que combina historia y entretenimiento; y Antioquía, conocida por sus murales artísticos. Todos ideales para disfrutar con comodidad y seguridad a bordo de un vehículo.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Espero casarme este año

Perla (30 años, Surquillo). Doctora Magaly Moro, este 2025 lo empiezo con mucha ilusión. He realizado todas las cábalas posibles para por fin casarme este año con mi querido Antonio. Llevamos ocho años de enamorados y hace un año me pidió ser novios, pero hasta ahora no hemos podido casarnos.

Debo confesar que fui yo quien casi puso a Toño contra la pared para que por fin se anime a pedirle mi mano a mis padres. Y con todo lo que hice a la medianoche, estoy segura que ahora sí pasaré a la fila de las casadas.

Me hice un baño de florecimiento con ruda, comí 12 uvas, me puse ropa interior de color rojo y también escribí una carta con mis deseos que luego quemé a la medianoche. Usted pensará que soy muy supersticiosa; pero sucedieron tantas cosas el año pasado que impidieron que Antonio y yo nos casemos, que prefiero tomar mis precauciones y recurrir a todos los medios para garantizar que por fin él y yo seamos marido y mujer.

El año pasado elegimos la fecha de la boda para el mes de abril, pero el día que fuimos a la iglesia para hacer la separación, mi novio sufrió un accidente y fue operado de emergencia. Parte del dinero de la boda se gastó en su cirugía. Después, decidimos usar la gratificación de julio en la fiesta, pero me asaltaron y ya no hicimos nada. Por último, decidimos casarnos solo por civil en noviembre, pero Antonio perdió su DNI así que los trámites se suspendieron. ¿Usted cree que es mala suerte o son señales del destino que tratan de decirme que Antonio y yo no somos el uno para el otro?

ojo al consejo

Querida Perla, cada uno hace su destino. Definitivamente han sido malas coincidencias las que han impedido que Antonio y tú tengan la boda de sus sueños. Las cábalas no son una garantía para que nos vaya bien en el nuevo año, todo depende del empeño que cada uno ponga para hacer realidad sus proyectos. Si Antonio y tú están seguros de su amor, estoy segura que pronto se casarán.

CONSEJO ♥ SENTIMENTAL



PASOS PARA SUPERAR UNA SEPARACIÓN

Es importante asumir el dolor que implica la separación, evadirlo solo impedirá que exprese sus emociones, si tiene ganas de llorar, hágalo. Tome distancia de su ex, no revise redes sociales y mantenga cero comunicación.

ACEPTAR LOS ERRORES PARA CORREGIRLOS

El fin de un relación no ocurre de un día para el otro, es la consecuencia de una serie de situaciones que llevaron a que el amor termine. Reconocer que también formó parte de los problemas le ayudará a no repetirlos en el futuro.

ETAPAS TRAS UNA RUPTURA AMOROSA

Una ruptura amorosa es un tipo de duelo y proceso donde se experimentan estados emocionales, indeseables pero necesarios. Las etapas tras un separación son: Negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Comenzará un nuevo año de la mejor manera porque se sentirá feliz al lado de los suyos. Simplemente descanse y piense que lo mejor está por llegar.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Si tiene tiempo, contactar con la naturaleza le ayudará a reponer las energías gastadas en la celebración. Aliméntese bien.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Inicia el 2025 lleno de ilusiones. Disfrutar de las actividades al aire libre le ayudará y mucho. No descuide a su pareja. Pase más tiempo con ella.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Disfrute al máximo de la jornada festiva tras las celebraciones por la llegada del nuevo año. Si desea salga a trotar, lo desintoxicará.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Se inicia este nuevo año con muy buenas energías. Aproveche para compartir tiempo con la pareja y reforzar los lazos románticos.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Es momento de pensar en cómo empezará el nuevo año en lo laboral. Cuide mejor su alimentación y evite el exceso de peso. Además, duerma bien.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Se espera lo mejor del 2025. Aproveche el descanso para relajarse y recargarse. Por la tarde podría salir a relajarse con la pareja.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Debe reponer las energías perdidas en la celebración porque las necesitará cuando el trabajo se reinicie. Por la noche descanse temprano.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Hoy se inicia un nuevo año, las cosas parecen estar bien con la pareja, no lo arruine con algún mal comentario. Reponga sus energías.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Tras las celebraciones propias por la llegada de un nuevo año necesita descansar y recuperarse. Páselo en casa al lado de los suyos.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Hoy es feriado y quizá no ocurran muchas cosas, pero se sentirá bien en casa o estando en contacto con la naturaleza. Manos a la obra.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Momento ideal para descansar y relajarse, sobre todo si abusó del consumo de licor recibiendo al nuevo año. Aliméntese sanamente.



REFRÁN: MUJER PREVENIDA VALE POR DOS.

Significado: Las mujeres que prevén los problemas suelen ser más efectivas al enfrentarlos.

TURISMO

cataujo@hotmail.com / N° 6487



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿CUÁNTO ALCOHOL PUEDEN TOLERAR LAS MUJERES Y LOS HOMBRES?

➔ La tolerancia al alcohol varía según el género debido a diferencias biológicas y de composición corporal. En promedio, las mujeres tienen menos agua corporal y menos actividad de la enzima alcohol deshidrogenasa en el hígado, lo que las hace más sensibles a los efectos del alcohol que los hombres.

➔ En términos generales, el consumo moderado de alcohol se define como hasta 1 bebida estándar al día para las mujeres y hasta 2 bebidas estándar al día para los hombres. Una bebida estándar equivale a:

➔ 350 ml (una lata) de cerveza con 5% de alcohol.

➔ 150 ml (una copa) de vino con 12% de alcohol.

➔ 45 ml (un shot) de destilados como el pisco con 40% de alcohol.

➔ Por ejemplo, una mujer puede tolerar una copa de vino en una reunión sin sobrepasar el límite moderado, mientras que un hombre podría tomar hasta dos cervezas. Sin embargo, factores como el peso, la edad y el metabolismo también influyen.